



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Mitmachen – Mut machen“ – unter diesem Motto haben Engagierte aus der Pfarrei St. Martin Nottuln in der diesjährigen Osterzeit eine tolle Aktion gestartet. Auf dem Kirchplatz wurden bunte Blätter mit ermutigenden Beiträgen aufgehängt. Und jeder durfte mitmachen. Jeder hatte die Möglichkeit eines der ausgehängten freien Blätter mit Inhalt zu befüllen. Es sind nachdenkliche Sprüche, Gebete oder auch Erzählungen von Dingen die einander Mut machen. Einen kleinen Einblick in diese Aktion möchten wir Ihnen mit den nachfolgenden Bildern und Beiträgen geben. Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage und gute Unterhaltung mit unserem neuen Seniorenbrief.

Herzliche Grüße

Ihr Redaktionsteam



Fotos: Privat



Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerszeit an deines Gottes Gaben. Schau an der schönen Gärten Zier und siehe wie sie mir und dir sich ausgeschmücket haben, sich ausgeschmücket haben.

Die Bäume stehen voller Laub, das Erdreich decket seinen Staub mit einem grünen Kleide. Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner an als Salomonis Seide.

Die Lerche schwingt sich in die Luft, das Täublein fliegt aus seiner Kluft und macht sich in die Wälder. Die hochbegabte Nachtigall ergötzt und füllt mit ihrem Schall Berg, Hügel, Tal und Felder.

Ich selber kann und mag nicht ruhn; des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen; ich singe mit, wenn alles singt, und lasse was dem Höchsten klingt, aus meinem Herzen rinnen.

Paul Gerhard



Mitglieder des MDR Rundfunkchors senden einen musikalischen Gruß aus dem Homeoffice mit Paul Gerhards Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud“:

<https://www.mdr.de/klassik/mdr-rundfunkchor/video-rundfunkchor-geh-aus-mein-herz-100.html>

Der beste Augenblick

Es lebte einmal ein junger Mann, der täglich über den Sinn der Welt nachgrübelte. Vor allem beschäftigte ihn der Gedanke, was im Leben am meisten Ernst habe, denn, so meinte er, das Gewicht des Ernstes könne am ehesten den Menschen unter die Oberfläche des Daseins ziehen und ihm den Grund aller Dinge nahebringen. Soviel er aber nachdachte und die Menschen beobachtete, er kam zu keinem Ergebnis. Um in seine Zweifel Klarheit zu bringen, suchte er schließlich einen alten Weisen auf, der allein in einem weit entfernten Wald lebte.

Der Meister fragte ihn, was ihn herbeigeführt habe, und er berichtete, er suche nach dem Kostbarsten, was ein Mensch tun könne, um sich der Gottheit zu nähern.

„Was hast Du auf dem Weg hierher getan?“ fragte ihn der Meister. Der junge Mann glaubte, er habe ihn nicht verstanden, und wiederholte sein Anliegen. Doch der Meister fragte nochmals: „Was hast du auf dem Weg nach hier getan?“

„Ich habe geschwitzt“, sagte der junge Mann, „denn der Weg auf die Höhe war steil, ich geriet außer Atem und hatte großen Durst. Aber ich habe versucht, die Beschwerden des Weges geduldig zu ertragen.“

„Was hast Du noch getan?“

„Ich habe meditiert, wie ich es täglich tue. Heute habe ich mich in den Gedanken versenkt, dass der Gleichmut eine Tugend und ein Fehler sein kann.“

„Was hast Du noch getan?“

„Ich habe einem alten Mann sein Bündel Holz ins Dorf getragen. Es war für mich ein Umweg, aber ich sah, dass der Alte zu schwach für die Last war.“

„Was hast Du noch getan?“

Der Jüngling zögerte, dann sagte er:

„Ich habe eine Weile auf einem Stein gesessen und mit dieser Glaskugel gespielt, die mir mein Vater geschenkt hat, als ich die Schule verließ. Verzeih mir, dass ich mich damit aufhielt.“

„Bei welcher Beschäftigung fühltest Du Dich am leichtesten?“

Der Jüngling sah den Alten ratlos an. „Beantworte mir bitte meine Frage“, sagte er, „ich kam doch mit einem Anliegen zu Dir.“

Der Meister wiederholte, als habe er seinen Einwand nicht gehört: „Bei welcher Beschäftigung fühltest Du Dich am leichtesten?“

„Beim Spiel mit der Kugel“, sagte der junge Mann beschämt, „da war ich ganz leer und fröhlich, ich hatte keine Gedanken und keine Sorgen.“

„Das war der beste Augenblick dieses Tages“, sagte der Meister, „als Du dem Spiel hingegeben warst. Das Spiel ist ganz leicht und zugleich ganz ernst, darum ist es der Gottheit nah. Du gelangst unter der Oberfläche des Daseins, indem Du Dich darüber erhebst.“

Rosemarie Harbert-Bottländer



<http://susannicolini.com/der-beste-augenblick/>

Gute Erinnerungen

Es ist schön, einen Vorrat an guten Erinnerungen zu haben. Bezeichnenderweise bleiben oft die negativen Erfahrungen länger haften. Und lassen uns vergessen, wie viel Schönes wir schon erlebt haben. Denken Sie an das, was Sie schon Schönes und Gutes im Leben erfahren haben, vielleicht schreiben Sie es nachher auf! Welche Menschen sind besondere Menschen für Sie? Wer hat Sie geprägt? Was sind schöne Orte für Sie? Was sind unvergessliche Erlebnisse?

In Anlehnung an: Iris Warkus - 365 Wege zur Achtsamkeit